

今後のデイケアイベント予告

初詣@川崎大師
[1月 13日 (火)]
新年の祈願をしよう！
時間・場所はヴィナカに
来て確認してね♪

餅つき大会
[1月 30日 (金)]
ぺったんぺったん！
時間・場所はヴィナカ
に来て確認してね♪

成人式 [1月 27日 (火)] 成人になるメンバーをお祝い！詳細は
ヴィナカにてチェック！

【家族会】
隔週土曜 10時～12時
1月 10日(土)家族相談会

時間管理プログラム
10日(土)10時～11時半
31日(土)13時半～15時

～編集後記～

紅白歌合戦大好き人間で、毎年リアルタイム視聴のみならず録画して見直しまでする私です。米津玄師の『IRIS OUT』のサメの乗り物が気に入りました。私の今年の目標ですが、「言いたいことを我慢せず、でもスマートに伝える」です。皆さんの目標もぜひ教えてくださいね♪(山田)



👉アンケートはこちら
からお願いします！

発行日：2026年1月7日

発行：ひだクリニックお台場デイケア Vinaka

発行責任者：木村尚美

編集：山田彩加 編集協力：和田幸恵

東京都港区台場 1-5-4-202 ☎03-6457-1511

2026

1

ヴィナカ

Vinaka潮風便



新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。
皆さま、年末年始はゆつくり過ごせ
ましたか？ 家族や大事な人と、も
しくはお一人で自由な時間を満喫し
て日頃の疲れを癒すことができてい
たら何よりです。
年末年始もお仕事だった……という
方へ。お疲れ様でした。あなたのお
かげで、社会は無事に回っています。
感謝いたします。休日には、し
っかり休んでくださいね。
二〇二六年はどんな一年にしたいで
すか？改めて、今年の目標を決めて
みるのもよいと思います。
今年もひだクリニックお台場をよろ
しくお願ひいたします。
皆さん的一年が「うまく」いきます
ように心よりお祈りしております。

クリスマスディナー会



12月25日、クリスマスの夜。副医院長木村
氏お手製のディナーを食べました！メインメニ
ューはもちろん、チキン。チーズはブロッコリ
ーと赤パプリカでツリー風に色付け。雪だるま
を模したマッシュポテトは胡椒で目を入れて黄
パプリカの帽子をかぶりなんとも愛らしい。

みんなでわいわいお話をしながら美味しくいただきました。A君は、年
末年始は鍋三昧の日々を送るそう。B君はチキンをナイフで食べるのに苦
戦。C君は高尾山で買ったウーパールーパーのぬいぐるみがごちそうを食
べる様子を写真に収めて満足げ。Dさんはチキンを我慢して旦那さんとのデ
ィナーの約束のため嬉しそうに帰っていました。外の寒さは厳しいです
が、デイケアで過ごすクリスマスは暖かかったです。

ヨコハマポルトカップ 2025



12月14日。横浜 FC・LEOC トレーニングセンターで『ヨコハマポルトカップ2025』が開催され、Vinaka のフットサルチーム Vistachio が参加しました！

気温は最低気温3°C、最高気温8°C。朝から冷たい雨がざあざあと降っており、皆不安げでした。そんな中、キャプテンA君は、「ミスをカバーし合って、笑って終われる試合にしよう」と皆を鼓舞します。その言葉に場があったまったくろで試合開始。



念入りなウォーミングアップのおかげで勢いのあるプレーができ、フットサル経験組による支え、女子勢の頑張りもあり、なんと第一試合・第二試合と続けざまに勝利！しかし……第三試合では中学生のパワフルな足さばきに圧倒され、健闘むなしく敗北。お昼は美味しいお弁当を食べ、午後の試合へ。

第四試合。相手チームは強敵でしたが、交代をうまく重ねながらチーム全体の体力を保ち、また、キーパー守護神B君の鉄壁の守りによりなんとか同点で終了。試合はPK戦へ。しかし、相手チームのキーパーが連続ファインプレーを繰り広げ、惜しくも負けに終わりました……

さあ。三位決定戦として挑んだ第五試合。小学生も混じる相手チームに全力で挑む我らVistachio！(笑)でも勝負は勝負ですので！と、見事勝利！

最終結果は※エンジョイリーグ第三位で、「笑って終わる試合に」というキャプテンの言葉をちゃんと回収できました。コンディションが良くない中でお互いをカバーし合い、練習の成果を発揮できた、2025年の集大成としてふさわしい一日になったと思います。来年のプレーヤーの活躍も乞うご期待！

※エンジョイリーグは初心者向けの「楽しむこと」に重きを置いたリーグ

望年会



12月29日。毎年恒例の『胃に肉の日』に忘年会ならぬ望年会を開催し、一年を締めくくりました。

始めの言葉はA君！続いて、ステージで登場したB君より乾杯の音頭を。

そして今日のメインは4種の鍋（すき焼き鍋、トマト鍋、チゲ鍋、醤油風寄せ鍋）！お肉をたっぷり胃に入れて大満足。そのあとは看護師Cさんが手がけた1年間のVinaka振り返りムービーを見ました。笑えて、最後はじんわりと心あたたまる素敵なお動画でした。



さて、いよいよ表彰式です。新人賞から続々と発表され……さあ、2025年のVinaka賞に輝いたのは……VistachioのキャプテンでもあるD君！自分でペースを加減しながら、ディケアと予備校の両立を頑張ってきた一年でしたね。皆納得のVinaka賞、本当におめでとう。

続きましてはbingo大会！ピアチョイスアワードにも選ばれたE君が1位を勝ち取り某カフェのギフトカードをゲット！そして3~8位はチェキ撮影の特典が。F君の希望で「全員でチューチュートレイン」風に撮り撮影会終了。

そして会の最後はプレゼント交換。事前に用意したプレゼントをランダムに交換し、最後に誰からのプレゼントだったかを答え合わせ。皆、思い思いの個性あるプレゼントをゲットしホカホカな気分で会が終わりました。

2025年、皆それぞれに頑張ってきました。2026年はどんな苦労に、どんな嬉しい出会いがあるでしょうか。ワクワクしながら、いざ行かん！

メンバー&スタッフ語録・ミニ小噺集



◆ ポルトカップの日のお昼、体育館でお弁当を食べていたときのこと。寒さに弱いのだとぶるぶる震えだす A さん。途中で、「箸、もう一本もらっていいですか？」とスタッフに聞いたのだが箸は落としていない。……なんと、震え過ぎて手で箸を折ってしまったとのこと！ A さんのことはもちろん心配なのだが、その稀有な事態に皆笑いをこらえることができなかった。A さん、大変なところ笑っちゃってごめん。そういえば A さん、望年会のプレゼント交換で入浴剤が当たっていましたね。湯舟に浸かって体あたためてください。



◆ 25日のクリスマスディナーの後、男子勢はボウリングに向かった。のちに話を聞くと、終電ギリギリまで投げ放題をして 7 ゲームもやったのだという。B 君は終電だからとみんなより少し早く帰ったらしいのだが……
翌日 Espacio の練習があり、C 君は B 君に練習後にボウリング行かないかと冗談半分に聞いたそう。すると B 君はまんざらでもなく、少し考えたのち、「でも、腕が痛いんだよね」と言ったという。よくよく事情を聞いたところ、B 君はみんなと 7 ゲームを終えたのち、池袋にて一人徹夜してボウリング場でカーブをかける練習をしていたとのこと……！ 面白い通り越してはや怖いよ B 君。B 君のぶっ飛びにちょっとついていけません。



◆ 最近 Vinaka ではあるじゃんけん勝負がブームである。夕食を食べたあと、じゃんけんで勝った人が全員分のお皿を洗う、というもの。なぜ負けた人でなく勝った人……？ それはみんなのお皿を洗うという行為が誇り高いことだからである！！！ これぞ男気。クリスマスディナーの日、この男気じゃんけんに見事勝利しお皿を洗うという栄光を手にしたのは……おしゃれ看護師 D さん！ なんとの日 9 人分のお皿を洗っていただきました。お疲れ様……あ、違うか。いいなあ。私が洗いたかったのになあ（白目）。



◆ バイリンガル E 君、交友関係もグローバルで、モンゴルにお友達がいてこの度結婚式に招待されたとのこと。そこでなぜか C 君も「一緒に行きたい！」と言いました。最初は冗談かと思っていたのだが、望年会の際 C 君は「9 割方行くと思う」と言っていた。なぜ君が行くのかい、C 君。E 君のお友達からしたら君は誰なんだとなるのは明らかだよ……いろいろ疑問なのだが本当に行くとなったら楽しんできてください。お土産話楽しみにします。（ちなみに飛行機のチケット代は往復で 7 万円らしい！！）



◆ 他のお仕事との兼ね合いで火曜日だけお台場に来るスタッフ F さん（通称：モル姉 ※毎週火曜のプログラムがモルックのため）。このあいだ、いつもはくっきりした目鼻立ちのお顔が珍しくむくんでいたとのこと。どうしたのと看護師 D さんが聞いたところ、前日の夜に塩分が十数パーセントの梅干しを 15 粒ほど食べたのだという！（笑）



F さん、いつも味付けは薄味がお好きでしたよね。夜な夜な梅干しをむさぼる F さんの姿を想像してニヤニヤしながらではありますが、なにかストレスがあったのではないかと心配しています。

◆ 少し前に、G 君にすごくいいものを見せてもらった。G 君の家の猫が数年前に家にやってきた時の時に撮ったという、子猫がミルクを飲んでいる動画だ。ちっちゃい生き物が不器用に飲んでいる様子ももちろん可愛いのだが、子猫ちゃんはミルクを飲みながら鳴いており、なんとその鳴き声が「うまうまうま……」と聞こえるのだ！ その可愛すぎる動画にみんな夢中になって見惚れていた。まだ見ていないという人は、絶対 G 君に見せてもらった方がいいです！！ G 君、猫ちゃんの他の動画もありませんか？ 「可愛い」のおすそ分けを今後ともよろしくお願いしますね。

